

---

## **Naisten Valmiusliiton esittelyvideo DVD:n toteutus**

Videomateriaalin kuvaus, editointi ja tallennus DVD:lle



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Mediatekniikan koulutusohjelma

Riihimäki, 11.4.2013

Janne Matti Tapani Lokinperä



**RIIHIMÄKI**

Mediatekniikan koulutusohjelma

Multimedian tuotannon suuntautumisvaihtoehto

---

<b>Tekijä</b>	Janne Lokinperä	<b>Vuosi</b> 2013
<b>Toimeksiantaja</b>	Naisten Valmiusliitto ry	
<b>Työn nimi</b>	Naisten Valmiusliiton esittelyvideo DVD:n toteutus	

---

**TIIVISTELMÄ**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda uusi esittelyvideo DVD korvaamaan vanhentunut VHS-versio Naisten Valmiusliitolle. Työn tavoitteena oli luoda neljä eritarkoituksiin suunniteltavaa esittelyvideota. Ensimmäisen tarkoitus oli toimia esittelyvideona julkisesti internetissä. Toisen ja kolmannen oli tarkoitus toimia esittelemään liittoa ja sen toimintaa kokousten aikana. Viimeisen tarkoitus oli pyöriä taustalla seminaareissa esittelemässä liittoa ja sen toimintaa.

Työn teoriaosuudessa käsitellään työn toteuttamista sekä käytettyjä laitteita ja sovelluksia.

Käytettävä videomateriaali kuvattiin kolme päivää kestäneen koulutus tapahtuman aikana huhtikuussa 2011. Työstäminen valmiiksi DVD levyksi tapahtui saman kesän aikana. Valmiita DVD:itä valmistettiin viisikymmentä kappaletta jaettavaksi Naisten Valmiusliitolle.

Työn lopputuloksena selvisi, että yksihenkilö ei riittänyt täydelliseen työtulokseen. Työntulos olisi voinut olla virheettömämpi, monipuolisempi ja yhtenäisempi useamman ihmisen tekemänä.

**Avainsanat** DVD, Video, Editointi**Sivut** 15 s. + liitteet 7 s.

RIIHIMÄKI

Degree Programme in Media Technology  
Multimedia Development Option

---

<b>Author</b>	Janne Lokinperä	<b>Year</b> 2013
<b>Commissioned by</b>	Naisten Valmiusliitto ry	
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Making of Naisten Valmiusliitto's Presentationsfilm DVD	

---

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to create a new presentations film DVD to replace the old VHS version for Naisten Valmiusliitto ry. The aim was to create four presentation films designed for different uses. The first was meant to work as a presentation film shown publicly in the Internet. The second and the third were meant to demonstrate the association's members and activities during meetings. The final was meant to run in the background during seminars to demonstrate the association's members and activities.

In the theoretical frame of reference, the execution of the work is presented along with the used equipment and software.

The film material used was recorded during a three day lasting training event in April 2011. The development into the working DVD was executed during the same summer. Fifty of the DVD copies was created to be distributed by Naisten Valmiusliitto ry.

The result of the work was that one person wasn't enough to make the perfect working result. The result of the work could have been more flawless, more comprehensive and more consistent if it were done by multiple people.

**Keywords** DVD, Video, Editing

**Pages** 15 p. + appendices 7 p.

## SISÄLLYS

1	TYÖN TAVOITTEET JA TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	1
1.1	Naisten Valmiusliitto.....	1
2	TYÖN TOTEUTUS .....	2
2.1	Laitteet.....	2
2.1.1	XDCAM EX PMW-EX1R Full HD Memory Camcorder .....	2
2.1.2	Microboards Print Factory CD/DVD Printer .....	3
2.2	Sovellukset .....	3
2.2.1	Adobe Premiere pro.....	3
2.2.2	Adobe Photoshop.....	4
2.2.3	Sound Forge.....	4
2.2.4	Sure Thing Label Designer.....	4
3	VIDEOMATERIAALIN HANKINTA.....	5
3.1	Kuvaussuunnitelma .....	5
3.1.1	Ensimmäinen päivä .....	5
3.1.2	Toinen päivä .....	5
3.1.3	Kolmas päivä .....	6
4	VIDEOMATERIAALIN KÄSITTELY .....	7
4.1	Tuotettavat videot.....	7
4.1.1	Nettivideo .....	7
4.1.2	Naistenvalmiusliitto-video .....	7
4.1.3	NASTA-harjoitus-video .....	8
4.1.4	Taustavideo.....	8
4.2	Ääniraidat .....	8
4.2.1	Juontopuhe.....	8
4.2.2	Taustamusiikki .....	9
4.2.3	Kuvausmateriaalin äänimateriaali .....	9
5	DVD-TOTEUTUS .....	10
5.1	DVD:n ulkoasu.....	10
5.1.1	Etiketti .....	10
5.1.2	Kannet.....	10
5.2	Tallennusformaatit .....	12
6	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	13
	LÄHTEET .....	15
Liite 1	Esittelyvideoiden käsikirjoitukset	
Liite 2	”Wilma” NASTA-Harjoituksen aikataulu	

# 1 TYÖN TAVOITTEET JA TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Opinnäytetyön tavoitteena on valmistaa Naisten Valmiusliitolle DVD, jota käytetään seminaareissa sekä muissa esittelytilaisuuksissa. DVD:n on tarkoitus sisältää neljä erilaista esittelyvideota eri esittelytarkoituksiin, sekä mahdollistaa videotiedostojen toiston ja kopioinnin tietokoneella. Toiston helpottamiseksi DVD sisältää videotiedostot eri formaateissa laadun ja käyttökelpoisuuden perusteella. DVD:n videotiedostot suunnitellaan ja rakennetaan käyttämällä videomateriaalia, joka kuvattiin Naisten Valmiusliiton koulutustapahtumassa. DVD:n ja sen kansien ulkoasu suunnitellaan hyödyntämällä Naisten Valmiusliiton logoa sekä heiltä saatuja valokuvia tapahtumasta, jossa videomateriaalikin kuvattiin.

## 1.1 Naisten Valmiusliitto

Naisten Valmiusliitto on valtakunnallinen yhteistyöjärjestö, joka on perustettu vuonna 1997. Liitto yhdistää 11 naisten vapaaehtoista maanpuolustus- ja turvallisuustyötä tekevää jäsenjärjestöä, joissa toimii noin 145.000 naista.

Liiton tarkoituksena on kehittää naisten turvallisuuteen ja varautumiseen liittyviä valmiuksia koulutuksen kautta sekä lisätä naisten mahdollisuuksia toimia poikkeusoloissa yhteiskunnan hyväksi. Liiton toiminta ei ole sotilaallista. (Naisten Valmiusliitto, 2013a)

## 2 TYÖN TOTEUTUS

Työ toteutetaan hyödyntämällä useita eri laitteita ja tietokonesovelluksia. Videomateriaali kerättiin kolme päivää kestävä harjoitusleirin aikana Lappeenrannassa ja itse materiaalin työstäminen lopulliseksi DVD:iksi toteutetaan noin kolme kuukautta kestävä harjoittelu-jakson aikana HAMK:n Riihimäen yksikössä.

### 2.1 Laitteet

Suurin osa työstä toteutetaan tietokoneella hyödyntämällä sen useita sovelluksia, mutta ennen videomateriaalin editointivaihetta, kerättiin se PMW-EX1R Full HD videokameralla kuvaamalla.

Valmiiden esittelyvideoiden DVD:lle tallentamisen jälkeen, sen pintaan tulostetaan sille suunniteltu näytävä etiketti Microboards Print Factory laitetta käyttämällä.

#### 2.1.1 XDCAM EX PMW-EX1R Full HD Memory Camcorder

PMW-EX1R on SONY:n tuottama HD kamera, jonka valmistus on lopetettu uusien versioiden myötä. Kameralla on mahdollista tuottaa laadultaan monipuolisia erilaisia MP4 digitaalisia videoita, muutamalla kameran tallennusasetuksista kuvantaajuutta tai kuvasuhdetta tai jopa molempia. Kamera pystyy tuottamaan SD, HQ ja HD laatuista videota käyttäjän valinnan mukaan. Kamerassa on kaksi muistikortti-paikkaa varmistamaan pidemmän yhtäjaksoisen tallennusajan. (Yleiskatsaus.)



Kuva 1. PMW-EX1R Full HD Memory Camcorder

## 2.1.2 Microboards Print Factory CD/DVD Printer

Print Factory oli Microboards:n levytulostinlaite perheen lippulaiva. Se pystyy tulostamaan kuvan levyille nopeasti ilman että kuvanlaatu kärsisi. Tulostimen ominaisuuksia ovat sen korkea resoluutio, helppokäyttöisyys ja halpa levykohtainen hinta. Se pystyy automaattisen levynsyöttö ominaisuutensa ansiosta tulostamaan enimmillään sata levyä peräkkäin, mikä mahdollistaa samanaikaisen työskentelyn tulostuksen ohella. (Microboards, 2013.)



Kuva 2. Microboards Print Factory

## 2.2 Sovellukset

Suurin osa työstä tehdään Adobe Premiere pro – videoneditointiohjelmalla. Sound Forge – äänitysohjelmalla äänitetään puheraita, joka lisätään Premiere pro:lla työstettäviin esittelyvideoihin editoitavaksi ääniraidaksi.

Adobe Photoshop – kuvankäsittelyohjelmalla suunnitellaan kannet ja etiketti DVD:lle, jolle valmiit editoidut esittelyvideot tallennetaan. Etiketin tulostusasetukset määritellään Sure Thing Label Designer – ohjelmalla.

### 2.2.1 Adobe Premiere pro

Premiere Pro on tehokas videoneditointiohjelma, joka hyödyntää useiden video- ja ääniraitojen lomittamista sekä videokirjaston käyttöä. Muokattavat videopätkät tuodaan ohjelman sisäiseen kirjastoon, josta niitä voi kopioida aikajanalle. Ohjelmassa myös on mahdollista valita yksittäisiä videopätkiä videoraidalta ja muokata niitä vapaan tilan mukaan, millaisiksi tahansa alkuperäisen videotiedoston määreiden sisällä. Aikajanalla olevien

kohtausten välistä siirtymää voidaan muokata erilaisilla siirtymäominaisuuksilla.

#### 2.2.2 Adobe Photoshop

Photoshop on monipuolinen kuvankäsittelyohjelma. Luomalla ja käyttämällä erilaisia kerroksia, kuvassa on mahdollista liikutella ja muokata yksittäisiä paloja kokonaisesta kuvasta. Erilaiset muokkaustyökalut ja toiminnot helpottavat kuvankäsittelyä. Opinnäytetyössä Photoshop:ia käytetään kansien ja etiketin suunnitteluun ja toteuttamiseen.

#### 2.2.3 Sound Forge

Sound Forge ohjelmisto mahdollistaa lähes minkä tahansa digitaalisen äänen editoinnin, äänittämisen, pakkaamisen ja masteroinnin (Sony, 2013c). Tässä työssä ohjelmistoa käytettiin vain juontopuheiden tallentamiseen ja pakkaamiseen käyttökelpoiseksi Premiere Pro:ssa.

#### 2.2.4 Sure Thing Label Designer

Sure Thing Label Designer on Microboards Print Factory:n mukana tuleva etiketin suunnittelu ja tulostus ohjelma. Sen avulla määritellään etiketti ja tulostusasetukset Print Factory:n käyttöä varten.



### 3 VIDEOMATERIAALIN HANKINTA

Opinnäytetyössä valmistettavan DVD:n lopullisten esittelyvideoiden valmistusta varten kuvattiin videomateriaali Naisten Valmiusliiton niin sanotussa viikonlopun kestävässä ”Wilma” NASTA-harjoituksessa 15.–17.4.2011. Kuvattu videomateriaali talletettiin MP4-formaattiin 1080p resoluutiolla.

#### 3.1 Kuvaussuunnitelma

Tarkkaa kuvaussuunnitelmaa oli mahdotonta tehdä tapahtuman monipuolisen kohde-tarjonnan ja muuttuvan aikataulun takia (Liite 2). Tästä syystä alustava aikataulu sovittiin aamupalavereissa, ja tarkempi aikataulu sovittiin taukojen aikana ennen kuvattavia tapahtuma-kohteita.

##### 3.1.1 Ensimmäinen päivä

Ensimmäisen kuvauspäivän työt alkoivat lähes heti paikalle päästyämme. Ensin tuli hakea henkilöllisyyskortti ja varustus tapahtumaa varten. Tapahtuman ohjelma alkoi esittelypuheilla ja aikaa kuvaus välineiden valmisteluun oli rajallisesti. Esittelypuheiden jälkeen oli aikaa käydä aikataulua läpi tarkemmin.

Tauon jälkeen siirryttiin toisaalle avajaistapahtumaa varten. Avajaisten tärkeitä kuvaus kohteita olivat osallistujien marssi, lipunnosto sekä avajaisten aikana pidetyt puheet.

Avajaisten jälkeen palattiin takaisin tapahtuman perusalueelle, jonka jälkeen alkoivat koulutus tapahtumat ympäri aluetta. Loppu päivä meni kierrellessä koulutus pisteitä, joita olivat muun muassa Katuturvallisuus, Henkilökohtainen turvallisuus, Tietoturva ja Majoittuminen maastoon.

##### 3.1.2 Toinen päivä

Tapahtuman toinen päivä oli melko pitkä ja toimintatäyteinen. Aamulla siirryttiin toisaalle samaan paikkaan, jossa edellisenä päivänä kuvattiin avajaiset. Siellä koulutettiin palontorjunta taitoja sekä kuinka toimia sähkökatkoksen aikana.

Perusalueelle palaamisen jälkeen, palattiin kuvaamaan edellisen illan maastoon majoittuneita. Heille opetettiin erilaisia maastotaitoja, kuten trangian käyttöä.

Maastosta palaamisen jälkeen osallistujat jakautuivat määriteltyihin ryhmiin kiertämään koulutus pisteitä ympäri aluetta. Kuvaamisen helpottamiseksi, ryhmistä valittiin yksi, jonka mukana kulkea ja samalla kuvata toimintaa. Koulutus pisteitä oli muun muassa Kodinturvallisuus, Apuvälineidenkäyttö hätätilassa, Itsepuolustus, Ensiapu ja Toiminta kriisitilanteessa.

Tapahtuman osallistujat olivat jaettu koulutettaviksi ilmoittautumisen mukaan teemoittain. Kullekin koulutusohjelmaryhmälle oli omat aikataulunsa tukemaan teemaa, jolle he kukin olivat ilmoittautuneet (Liite 2). Illan päätteeksi pidettiin illanviettotapahtuma, johon kukin koulutusohjelmaryhmä oli valmistanut esityksen heille koulutettavaan teemaan liittyen.

### 3.1.3 Kolmas päivä

Viimeinen päivä alkoi aamuhartauksella. Sen jälkeen kuvaaminen tapahtui kiertelemällä eri koulutusluennoilla kuvaamassa kouluttajia ja osallistujia. Luentojen aiheita oli muun muassa Suurpetojen kohtaaminen, ikääntymisen haasteet, päihteet ja sosiaalinen tietoturva.

Koulutuslentojen jälkeen pidettiin Päättäjäiset ja lipunlasku. Tapahtuma päättyi, kun paikat olivat siistitty ja varusteet palautettu.

## 4 VIDEOMATERIAALIN KÄSITTELY

Videomateriaalia kertyi kolme päivää kestäneen harjoitustapahtuman aikana noin 150 videoleikettä, joiden yhteiskestoksi muodostui vajaa viisi tuntia. Materiaali katsotaan läpi ja jaotellaan käyttökelpoisuuden mukaan. Täysin käyttökelvoton ja epäonnistunut materiaali rajataan pois.

Yli- tai alivalottunut videomateriaali rajataan tarpeellisuuden mukaan paranneltavaksi. Materiaali tuodaan paranneltavaksi Premiere pro – videoneditointiohjelmaan. Valoisuus- ja väritasoja muokkaamalla pelastetaan materiaalista niin paljon kuin vain on mahdollista.

Käyttökelpoinen materiaali tuodaan Premiere pro – ohjelmaan editoitavaksi pelastetun muun videomateriaalin lisäksi. Käytettävää materiaalia alkuperäisestä viidestä tunnista jäi vajaa kolme ja puolituntia editoitavaksi. Videopätkät käydään uudestaan läpi Premiere prossa yksitellen ja niistä rajataan käytettäviä kohtauksia. Jos alkuperäisessä videopätkässä on useita käyttökelpoisia kohtia, luodaan toinen samanlainen alkuperäinen videopätkä aikajanalle, mutta rajataan siitä haluttu toinen kohtaus. Kun kaikki alkuperäiset videopätkät saadaan rajattua uusiksi kohtauksiksi, aloitetaan kohtausten yhdistäminen lopullisiksi tuotettaviksi esittelyvideoiksi.

### 4.1 Tuotettavat videot

Kuvatuista videomateriaaleista on tarkoitus luoda neljä toisistaan poikkeavaa esittelyvideota eri tarkoituksiin. Videot kootaan yhdistämällä käsikirjoitusten perusteella äänitetty juonto mahdollisimman yhteensopiviin editoituihin videokohtauksiin. Yhteistä videoille ovat kuitenkin alun otsikko ja lopputekstit. Fontteina teksteille käytetään Arial-fonttia, koska se on Naisten Valmiusliiton käyttämä tekstifontti.

#### 4.1.1 Nettivideo

Lyhyin tuotettavista videoista on nettivideo. sen tarkoituksena on olla lyhyt esimerkki Naisten Valmiusliiton toiminnasta ja houkuttaa katsojia liittymään liittoon. Nettivideon oli alun perin tarkoitus olla puoliminuuttia pitkä, mutta juonnon kesto pidensi sitä (Liite 1/3). Naisten Valmiusliitto laittoi nettivideon Youtube:en julkisesti esiteltäväksi (Traileri Arjen turvallisuutta NASTA harjoituksista 2011).

#### 4.1.2 Naistenvalmiusliitto-video

Liitto-aiheisen videon teemana on esitellä liiton jäseniä ja kuinka he nauttivat liiton toiminnasta.

Liitto-videon kestoksi oli alun perin määritelty kolmesta neljään minuuttia (Liite 1/1). Tämä lopulta rajattiin kolmeen minuuttiin ja neljäänkymmenen sekuntiin käyttämällä taustamusiikkia runkona videon kestolle.

Esittelyvideo rakennettiin jakamalla juontopuhe sen kappalejaon mukaan. Kunkin kappalejaon kohdalle asetettiin kohtausta tai useampi niin, että niiden puheraidat sopisivat yhteen juonnon kanssa.

#### 4.1.3 NASTA-harjoitus-video

NASTA-harjoitus-videon teemana on harjoituksen monipuolinen toiminta. Tämä esittelyvideo kasattiin lähes samalla tavalla kuin liittovideo. Ainoita eroja ovat videon oma juonto, teemakohtaiset kohtaukset, joista video kasataan, sekä vähemmän alkuperäisen videomateriaalin ääniraitaa. (Liite 1/2.)

#### 4.1.4 Taustavideo

Taustavideon ideana on pyöriä taustalla messuilla ja muissa vastaavissa tapahtumissa. Taustavideon alkuperäinen suunniteltu kesto oli puolituntia, mutta se rajautui lopulta kahteenkymmeneen minuuttiin (Liite 1/3).

Taustavideo kasattiin liiton kouluttamien teemojen mukaan, esittelemällä kutakin teemaa kerrallaan. Yhden teeman päätyttyä, alkaa uusi teema. Kunkin teeman alkaessa videolla näkyy teema-otsikko.

Taustavideoon lisättiin loppuvaiheessa vielä taustamusiikin lisäksi ääniraitaa käytetystä videomateriaalista. Taustamusiikki täytyi editoida toistamaan itseään ilman katkoja koko lopullisen videon keston ajaksi.

### 4.2 Ääniraidat

Esittelyvideoiden lopullinen ääniraita kasataan runkona toimivasta juontopuheesta, tunnelmaa luovasta taustamusiikista ja videomateriaalin omasta ääniraidasta. Kaikki esittelyvideot eivät kuitenkaan sisällä kaikkia kolmea. Nettivideo-versio sisältää vain juonnon ja taustavideo-versio sisältää kaiken muun paitsi juonnon.

#### 4.2.1 Juontopuhe

Kullekin esittelyvideolle on oma juontonsa, joka toimii itse videon runkona, paitsi taustavideo-versiolla (Liite 1). Juonto äänitettiin tunnissa HAMK:n Riihimäen toimipisteen äänitystiloissa. Kertojana tallennettavassa juontopuheessa toimii Naisten Valmiusliiton järjestämä puhuja Sallamaari Repo.

Äänityshuone on äänieristetty ja sijaitsee seinän takana huoneesta jossa äänityslaitteisto sijaitsevat. Huoneiden välillä on ikkuna, josta äänittäjä ja äänitettävä henkilö pystyvät näkemään toisensa (Kuva 3). Keskustelu toimii mikrofonien ja kuulokkeiden avulla molemmansuuntaisesti.



Kuva 3. Ikkuna äänityshuoneiden välillä

#### 4.2.2 Taustamusiikki

Taustamusiikkia käytetään kaikissa muissa esittelyvideoissa paitsi nettiversiossa. Taustamusiikkina käytetään internetin kautta etsittyä ilmaiseksi käytössä olevaa musiikkia. Kyseisen taustamusiikin käyttö on ilmaista kunhan laittaa tekijän tiedot lopputeksteihin (Lisenssi, DanoSongs). Käytettävä kappale on nimeltään ”I’m Gonna Go – Instrumental”. Taustavideoa varten kappaleesta muokataan myös pidennetty versio itse.

#### 4.2.3 Kuvausmateriaalin äänimateriaali

Kuvausmateriaalin ääniraitaa käytetään juonnossa olevien taukojen välillä silloin kun ne tukevat juontoa tai omalla tavallaan sopivat yhteen esittelyvideon aiheen kanssa.

## 5 DVD-TOTEUTUS

Valmiit esittelyvideot poltetaan tyhjälle DVD-levylle, jonka jälkeen etiketti tulostetaan levyn pintaan. Tyhjän kotelon kuvalliset kannet tulostetaan ja leikataan sopiviksi määriteltyjen mittojen mukaan. Sopivankokoiset tulostetut kuvat taitellaan ja asetetaan muovikansiin sopiviksi. Lopuksi asetetaan kotelon väliosa, johon levy laitetaan, paikalleen alakanteen ja DVD paikalleen sille, jolloin tuotos on valmis.

### 5.1 DVD:n ulkoasu

DVD:n ulkoasun perusteena on Naisten Valmiusliiton logo. Se esiintyy taustalla kansissa ja etiketissä.

#### 5.1.1 Etiketti

DVD:n etiketti suunniteltiin yksinkertaiseksi, mutta näyttäväksi. Se rajattiin DVD:n muotoon Naisten Valmiusliiton logosta. Logoa koristamaan etikettiin kirjoitettiin liiton nimi ja DVD:n kuvaava nimi (Kuva 4).



Kuva 4. Sisäkansi ja etiketillinen DVD

#### 5.1.2 Kannet

Kotelon etu- ja sisäkannet tulostetaan yhteen, jotta taitettuna ne pysyvät kasassa ja ovat paksumpi kokonaisuus pysymään paremmin kansissa. Etukannen on tarkoitus kuvata isoa ja iloista Naisten Valmiusliiton toiminnasta nauttivaa joukkoa (Kuva 5). Sisäkannet sisältävät listan Naisten Valmiusliiton jäsenjärjestöistä sekä tekijänoikeustiedot DVD:lle ja sen kansille (Kuva 4).



Kuva 5. Etukansi

Kansissa käytetyt valokuvat kuvasi Naisten Valmiusliiton Sanna Mertsalmi. Takakansi sisältää useamman edellä mainitun kuvan. Kuvat aseteltiin ympäröimään takakannen tekstiosuutta, joka sisältää listan DVD:lle tallennetuista esittelyvideoista sekä niiden ajallisen pituuden (Kuva 6).



Kuva 6. Takakansi

## 5.2 Tallennusformaatit

Esittelyvideot tallennetaan eri formaatteihin käyttötarkoituksen, laadun ja käytettävyyden mukaan. Kaikki esittelyvideot tallennetaan MP4 ja WMV muotoihin, mutta nettivideosta tallennetaan myös FLV -versio.

Taulukko 1. DVD-videon tallennusformaatit

Formaatti	Kuvaus
MP4	MPEG-4 formaatti oli alkuperäisen videomateriaalin tiedostomuoto. Se on muihin valittuihin videoformaatteihin verrattuna korkealaatuisempi, jonka takia kyseisen formaatin videot täytyi tallentaa pienemmällä resoluutiolla. Jos MPEG-4 formaatin videotiedostot olisi tallennettu 720pikselin resoluution sijasta 1080pikselin resoluutiolla, olisi kyseisten videotiedostojen tiedostokoko ollut liian iso DVD levyille tallennettavaksi.
WMW 720p	Windows Media Video formaatti on Windows Media Player:lla toimiva videontoistomuoto. Tämä tallennusmuoto valittiin, koska Windows Media Player löytyy lähes kaikista Windows käyttöjärjestelmää käyttävistä tietokoneista.
FLV 1080p	Flash-video formaatti on yleinen videontoistomuoto internetissä. Siksi nettivideosta tehtiin erikseen yksi versio kyseistä käyttöä varten.



## 6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän työn valmistumisen jälkeen oli selvää, että yksi henkilö ei riitä parhaan mahdollisen lopputuloksen toteuttamiseksi. Videomateriaalia kuvatessa tapahtumassa, jonka voi kuvata vain kerran, olisi ollut parempi olla useampia kuvaajia, jotta editoitaessa olisi mahdollista luoda mahdollisimman yhtäjaksoinen, mutta useita kuvakulmia käyttävä kokonaisuus. Yksin kuvatessa oli mahdollista, että sivulliset pilaavat kuvattavan pätkän tai kuvakulmaa vaihtaessa saattaa jäädä jotain hyödyllistä kuvaamatta.

Kuvausten päätyttyä selvisi, että muutama kameran hyödyllinen ominaisuus oli jäänyt huomaamatta. Kohinaominaisuus olisi ollut hyvä vähentää kokonaan pois, koska se sai sisällä kuvatut kohtaukset näyttämään heikompilaatuisilta kuin ne todella oli ja harmaasävyosuodatin olisi ollut hyödyllinen äärimmäisen kirkkaissa olosuhteissa ulkona kuvattaessa.

Videomateriaalien varmuuskopioiminen oli pelastava tekijä työtä tehtäessä. Kaikki kuvattu materiaali ei mahtunut kameran muistikorteille, jonka takia ne täytyi tyhjentää tietokoneelle uuden materiaalin keräämiseksi. Tietokoneen lisäksi materiaali tallennettiin ulkoiselle kiintolevyille varmuuden varaksi. Tämä osoittautui hyväksi ideaksi, koska kannettava tietokone, jolle materiaalit oli tallennettu, hajosi korjaamattomaksi myöhemmin viimeisen kuvauspäivän iltana.

Videomateriaalin editointi ei onnistunut juurikaan ensimmäisten työviikkojen aikana, koska Adoben ohjelmistot, kuten Premiere pro ja Photoshop eivät suostuneet toimimaan. Monta päivää kestäneiden ongelmien jälkeen ohjelmistot saatiin käyntiin käyttämällä admin-tunnusta, jolla on enemmän käyttöoikeuksia ohjelmille kuin oppilaiden normaaleilla tunnuksilla. Työskentely ei silti toiminut ongelmitta, koska ohjelmisto ei silti toiminut normaalilla suoritustasolla ja oli erittäin herkkä kaatumaan kesken työskentelyn. Kesti ainakin kuukauden ennen kuin Premiere pro toimi lopulta normaalisti ilman ongelmia.

Kun työskentely ei onnistunut Premiere pro:n toimimattomuuden takia, käytettiin aika hyödyksi tutkimalla mainoksissa ja tv-ohjelmissa esiintyviä videopätkien siirtymiä kuvakulmien tai kohtausten vaihtuessa. Tämän tutkimuksen perusteella kävi ilmi, että siirtymäefektejä tulisi käyttää mahdollisimman vähän yhtäjaksoisen videon luomiseksi. Kuitenkin tarpeen mukaan lopullisissa esittelyvideoissa käytettiin muutamia siirtymäefektejä luomaan tunnelmaa tai parantamaan yhtenäisyyttä. Kyseisiä siirtymäefektejä olivat erilaiset häivytystoiminnot.

Ennen juontopuheiden äänitystä työ perustui lähinnä käytettävän materiaalin karsimiseen. Juontopuheiden äänitys viivästyi, koska äänityshuone ja laitteisto eivät olleet heti käyttökunnossa. Ennen juontopuheen äänitystä määritettiin mahdollinen puheen kesto lukemalla ja ajoittamalla juonto itse. Lopulliset juontopuheet osoittautuivat kuitenkin nopeatahtisemmiksi, jonka ansiosta esittelyvideoiden pituudet laskivat lähemmäs alun perin suunnitellun kaltaiseksi.

Loppujenlopuksi työskentely muistutti suuresti palapelin kasaamista. Esittelyvideoita editoitaessa käytännössä juonto tai teemat toimivat vihjeinä, joiden perusteella palapelin palat kasattiin. Videopätkiä siirreltiin yhdestä paikasta toiseen tai muokattiin sopivammaksi palaksi muiden videoleikkeiden väliin. Aikajanaa täytettiin, kunnes siinä ei ollut enää yhtään aukkoa jäljellä. Tarvittaessa jokin pala täytyi vaihtaa vastaavan kokoiseen parempaan palaan.

DVD:n kansien ja etiketin suunnittelu tapahtui samalla tavalla. Vihjeenä toimi pohjalla Naisten Valmiusliiton logo, jonka päälle aseteltiin kuvia tai tekstiä luomaan näyttävän kokonaisuuden.

Loppuvaiheessa esittelyvideoiden ja kansien suunnittelu toimi Naisten Valmiusliiton avustuksella. Liiton projektin yhteyshenkilönä toiminut Lotta Mertsalmi sekä Sanna Mertsalmi, jolta kansissa käytettävät kuvat saatiin, antoivat mielipiteensä tarvittavista pienistä muutoksista tai lisäyksistä esittelyvideoihin tai niiden ääniraitoihin.

Työn valmistumisen jälkeen valmista DVD:tä katsoessa huomaa, että esittelyvideoita työstettäessä korvat tulivat kuuroiksi osalle ongelmille ääniraidassa tai silmät sokeiksi tärinäöille tai nopeille liikkeille videossa. Lopputuloksena siis videot eivät ole täydellisiä, koska niissä on pieniä virheitä. Käytetyt äänipätkät voivat olla liian hiljaisia tai niissä saattoi olla taustakohinaa ja videossa saattoi olla liian nopeita kameran liikkeitä.

Lopputuloksena siis on, että vastaavanlaiset työprojektit kannattaa tehdä useamman henkilön ryhmissä luomaan monipuolisuutta kuvausmateriaaleihin ja useampia mielipiteitä valmistettavien videoiden suunnitteluun. Lisäksi muut työntekijät voivat huomata asioita, joita itse ei huomaisi.

## LÄHTEET

DanoSongs (2013) Music by Dan-O at DanoSongs.com. Viitattu 13.3.2013. <http://community.danosongs.com/page/music-license-faq>.

Microboards (2013) Print Factory. Viitattu 19.3.2013.  
<http://www.microboards.com/legacy-products/legacy-disc-printers/microboards-print-factory-pf-2-printers>

Naisten Valmiusliitto ry (2013a) Tarkoitus. Viitattu 7.3.2013.  
<http://www.naistenvalmiusliitto.fi/index.php?sub=naistenvalmiusliitto>

Naisten Valmiusliitto ry (2013b) Traileri Arjen turvallisuutta NASTA harjoituksista, 2011. Viitattu 19.3.2013.  
<http://www.youtube.com/watch?v=trx45z0exIA>

Sony (2013a) Yleiskatsaus. PMW-EX1R Full HD Memory Camcorder. Viitattu 25.3.2013.  
<http://www.sony.fi/pro/lang/en/fi/product/videographercamcordersselector/pmw-ex1r/overview#overview>

Sony (2013b) PMW-EX1R Full HD Memory Camcorder. Viitattu 21.3.2013. <http://pro.sony.com/bbsc/ssr/cat-broadcastcameras/cat-xdcam/product-PMWEX1R/>

Sony (2013c) Sound Forge. Viitattu 20.3.2013.  
<http://www.sonycreativesoftware.com/soundforgesoftware>

## ESITTELYVIDEOIDEN KÄSIKIRJOITUKSET

### ESITTELYVIDEOT 2011

#### 1) Liitto: 3-4 min

- Esittelytarkoitus
- Kertoja ja tekstiä
- Musiikkia
- Dvd:n kansiin jäsenjärjestöt luettelona?
- Käsikirjoitus:

Naiset tarvitsevat valmiustaitoja arjen turvallisuuden varmistamiseksi, koska vaaratilanteille on tyypillistä niiden tuleminen yllättäen keskelle ihmisten arkea. Muun muassa yhteiskunnan lisääntyvä häiriöherkkyys ja luonnon ääri-ilmiöiden yleistyminen asettavat yksilöiden turvallisuustaidoille entistä suuremman merkityksen.

Naisten Valmiusliitto ry perustettiin vuonna 1997 huolehtimaan suomalaisten naisten valmiuskoulutuksesta. Tehtävänä on myös edistää ei-asevelvollisten mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan elintärkeiden toimintojen turvaamiseen häiriötilanteissa ja poikkeusoloissa.

Naisten Valmiusliittoon kuuluu 11 valtakunnallista jäsenjärjestöä, joissa toimii noin 150 000 naisjäsentä. Jäsenjärjestöt tekevät tai tukevat naisten vapaaehtoista maanpuolustus- ja turvallisuustyötä. Liiton alueellinen toiminta toteutetaan kahdentoista alueneuvottelukunnan kautta.

Naisten Valmiusliiton tavoitteena on herättää naisten kiinnostus turvallisuus- ja varautumistaitoja kohtaan. Haluatko Sinä opetella uusia taitoja tai kerrata vanhoja?

Naisille soveltuva turvallisuus- ja varautumiskoulutusta on tarjolla jatkuvasti eri pituisina kursseina kautta maan. Koulutus on pääsääntöisesti avointa kaikille suomalaisille eikä osallistuminen edellytä ennakko-osaamista tai järjestöjäsenyyttä. Koulutusorganisaatio on Maanpuolustuskoulutusyhdistys eli MPK.

Naisten Valmiusliitto toteuttaa vuosittain kaksi valtakunnallista NASTA-harjoitusta, jotka keräävät yhteen parisataa valmiustaidoistaan kiinnostunutta naista. Harjoitukset koostuvat useista aihealueista, joista osallistujat valitsevat yhden. Aihealueita ovat esimerkiksi katuturvallisuus, maastotaidot, selviytyminen sähköttä, paloturvallisuus ja toimintakyky kriisitilanteissa. NASTA-harjoitukset järjestetään puolustusvoimien tukemana varuskunnissa tai harjoitusalueilla. Osallistujat tulevat eri puolilta Suomea ja edustavat kaiken ikäisiä naisia. Koulutus tarjoaa laadukkaita oppimisen mahdollisuuksia edulliseen hintaan. Elämykset ja yhdessä tekemisen riemu ovat vahvasti läsnä harjoituksissa. Verkostoituminen, valmiuksien vahvistaminen ja yhteisöllisyys lisäävät osallistujien henkistä kriisinkestävyyttä ja turvallisuushakuista ajattelua.

Lisätietoja toiminnasta ja valmiuskoulutustarjonnasta saat internetsivuiltamme.  
(Teksti: [www.naistenvalmiusliitto.fi](http://www.naistenvalmiusliitto.fi) [www.mpk.fi](http://www.mpk.fi))

2) NASTA-harjoitukset: 3-4 min

- Esittelytarkoitus
- Kertoja ja tekstiä
- Musiikkia
- Käsikirjoitus:

Naiset tarvitsevat valmiustaitoja arjen turvallisuuden varmistamiseksi, koska vaaratilanteille on tyypillistä että ne tulevat keskelle arkea tarjoamatta valmistautumisaikaa. Tulevaisuudessa yksilöiden turvallisuustaitojen merkitys kasvaa entisestään.

Naisten Valmiusliitto ry perustettiin vuonna 1997 huolehtimaan suomalaisten naisten valmiuskoulutuksesta. Siitä alkaen liitto on järjestänyt vuosittain kaksi suurta, naisille tarkoitettua valtakunnallista valmiusharjoitusta, joita kutsutaan NASTA-harjoituksiksi.

NASTA-harjoitukset koostuvat useista aihealueista, joista osallistujat valitsevat yhden. Aihealueita ovat esimerkiksi katuturvallisuus, maastotaidot, selviytyminen sähköttä, turvallisesti vesillä ja toimintakyky kriisitilanteissa. Käytännön taitoina harjoitellaan muun muassa ensiapua, maastossa liikkumista ja selviytymistä, alkusammutusta, itsepuolustusta ja akuutissa kriisissä olevan lähimmäisen kohtaamista. Tietoisuutta vahvistetaan lainsäädäntöön, yhteiskunnan varautumisjärjestelyihin ja ennaltaehkäiseviin valintoihin liittyvissä asioissa. Kouluttajina käytetään viranomaisia ja ammattilaisia sekä koulutettuja vapaaehtoisia.

Kolmepäiväiset NASTA-harjoitukset toteutetaan eri puolilla Suomea, puolustusvoimien tukemana varuskunnissa tai harjoitusalueilla. Harjoituksiin osallistuu kerrallaan parisataa naista. Osallistujat tulevat eri puolilta Suomea ja edustavat kaiken ikäisiä naisia: 15-vuotiaista kahdeksankymmppiin.

Koulutus tarjoaa laadukkaita oppimisen mahdollisuuksia edulliseen hintaan. Elämykset ja yhdessä tekemisen riemu ovat vahvasti läsnä harjoituksissa – niissä vallitsee lähes ainutlaatuinen ilmapiiri. Verkostoituminen, valmiuksien vahvistaminen ja yhteisöllisyys lisäävät osallistujien henkistä kriisinkestävyyttä ja turvallisuushakuista ajattelua.

NASTA-harjoitukset ja muukin naisille soveltuva turvallisuus- ja varautumiskoulutus ovat pääsääntöisesti avointa kaikille suomalaisille eikä osallistuminen edellytä ennakko-osaamista tai järjestöjäsenyyttä. Naisille soveltuvaa valmiuskoulutusta on tarjolla NASTA-harjoitusten lisäksi jatkuvasti eri pituisina kursseina eri puolilla Suomea. Koulutusorganisaatio on Maanpuolustuskoulutusyhdistys eli MPK.

Tule mukaan viettämään arvokasta ja elämyksellistä viikonloppua NASTA-harjoitukseen! Seuraavien harjoitusten ajankohdat ja paikat löydät internetsivuiltamme.  
(Teksti: [www.naistenvalmiusliitto.fi](http://www.naistenvalmiusliitto.fi))

3) NASTA-harjoitukset: 30 sek

- Webbikäyttöön
- Kertoja
- Käsikirjoitus:

Naiset tarvitsevat valmiustaitoja arjen turvallisuuden varmistamiseksi, koska vaaratilanteille on tyypillistä että ne tulevat keskelle arkea tarjoamatta valmistautumisaikaa.

Naisten Valmiusliitto ry järjestää vuosittain kaksi suurta, naisille tarkoitettua valtakunnallista NASTA-valmiusharjoitusta. Ne koostuvat useista aihealueista, joista osallistujat valitsevat yhden. Aihealueita ovat esimerkiksi katuturvallisuus, maastotaidot, selviytyminen sähköttä, turvallisesti vesillä ja toimintakyky kriisitilanteissa.

Kolmepäiväiset NASTA-harjoitukset toteutetaan eri puolilla Suomea ja niihin osallistuu kerrallaan parisataa naista. Harjoituksiin voi osallistua kuka tahansa suomalainen nainen, joka haluaa vahvistaa turvallisuus- ja varautumistaitojaan.

Tule mukaan viettämään arvokasta ja elämyksellistä viikonloppua NASTA-harjoitukseen! Seuraavien harjoitusten ajankohdat ja paikat löydät internetsivuiltamme.



(Teksti: [www.naistenvalmiusliitto.fi](http://www.naistenvalmiusliitto.fi))



4) Toiminta: 30 min



- Tekstiä
- Ei kertojaa (mahd musiikkia)
- Taustanauhaksi



## ”WILMA” NASTA-HARJOITUKSEN AIKATAULU

	PERJANTAI 15.4.		LAUANTAI 16.4.		SUNNUNTAI 17.4.
					NAISTEN VALMIUSLIITTO
			<b>Selviytyminen sähköttä</b>		
			<b>Kurssinjohtaja Minna Hytönen Puh. 040 590 5261</b>		
10 mennessä	Koulutettavien ilmoittautuminen (kuntotalo) ja varustaminen (varusvarasto), eväspussit	7.15 7.30	(Aamujumppa) Aamiainen	7.15 7.30	(Aamuhartaus) Aamiainen
11-12	Kaiken varalta - Yhteisluento (rak. 3)	<b>8.15- 11.00</b>	<b>Toiminta sähkökatkon aikana - harjoitus</b> Rasti 1. Aikusammutus Rasti 2. Ruuanvalmistus, tulenteo ja agrikaatin toiminta Rasti 3. Yllätys Rasti 4. Varautuminen	<b>8.15- 11.00</b>	<b>Luonnonilmiöistä johtuvat sähkökatkokset ja toiminta niiden aikana</b>
<b>12.00- 13.30</b>	<b>Kurssin avaus</b> (rak. 3)			11:00	Päättyjaiset Leirimäellä
13.30	Siirtyminen Rakuunamäelle	11-12	Lounas	<b>11.20- 12.20</b>	<b>Palautekeskustelu</b>
14.00- 14.35	Avajaiset Adolf Ehrnroothin aukiolla ja paluu Leirimäelle	<b>12.00- 16.00</b>	<b>Harjoitus jatkuu</b>	12.20- 13.30	Lounas
<b>14.40- 16.00</b>	<b>Sähkön käyttökohteet arjessa Sähköturvallisuus</b>	16-17	Päivällinen	12.30- 14.30	Huoneiden ja varusteiden luovutus
16.00- 17.30	Päivällinen ja majoittuminen (rak. 1 ja 2)	<b>17.00- 20.00</b>	<b>Harjoituksen purku Varautuminen ja selviytyminen sähkökatkosta</b>	15.00	Harjoitus päättyy
<b>17.30- 20.00</b>	<b>Sähkökatkokset Toiminta sähkökatkon aikana</b>	20-21	Illanvietto ja iltapala (rak. 3)		
20.00-	Iltapala		Sauna (Kuntotalo)		
22.00	Sauna (Kuntotalo)				



 <b>Toimintakyky kriisitilanteessa</b> <b>Kurssinjohtaja Tiina Meisola, puh 040 776 2026</b>  <b>NAISTEN VALMIUSLIITTO</b>					
KLO	PERJANTAI 15.4.	KLO	LAUANTAI 16.4.	KLO	SUNNUNTAI 17.4.
10 mennessä	Koulutettavien ilmoittautuminen (kuntotalo) ja varustaminen (varusvarasto), eväspussit	7.15	Aamujumppa (vapaaehtoinen)	7.15	Aamuhartaus (vapaaehtoinen)
		7.30	Aamiainen	7.30	Aamiainen
11:00-12:00	Yhteisluento: Kaiken varalta Naisten Valmiusliitto ry (rak 3)	8.15-11.00	<b>Henkinen toimintakyky</b>	8.15-11.00	<b>Case harjoituksia</b>
12.00-13.30	<b>Kurssin avaukset</b> (rak 3)	11-12	Lounas	11:00	Päätäjäiset Leirimäellä
13.30	Siirtyminen Rakuunamäelle	12.00-14.00	<b>Sosiaalinen ja eettinen toimintakyky</b>	11.20-12.20	<b>Palautekeskustelu + kurssin päätös</b>
14.00-14.35	Avajaiset Adolf Ehrnroothin aukiolla ja paluu Leirimäelle	14.00-16.00	<b>Fyysinen toimintakyky</b>	12.20-13.30	Lounas
14.40-16.00	<b>Kansalaisten kriisinkestokyky</b>	16-17	Päivällinen	12.30-14.30	Huoneiden ja varusteiden luovutus
16.00-17.30	Päivällinen ja majoittuminen (rak 3 ja rak 1,2)	17.00-20.00	<b>Rastitehtävät</b>	15.00	Harjoitus päättyy
17.30-20.00	<b>Kansalaisten kriisinkestokyky</b>	20-21	Illanvietto ja iltapala (rak 3)		
20.00	Iltapala		Sauna		
22.00	Sauna (kuntotalo)				

 <b>MAASTOTAIDOT</b> <b>Kurssinjohtaja Satu Suoknuuti puh 0500 926 989</b>  <b>NAISTEN VALMIUSLIITTO</b>					
	PERJANTAI 15.4.		LAUANTAI 16.4.		SUNNUNTAI 17.4.
10:00	Ilmoittautuminen klo 10 mennessä, varustaminen alkaa.	07:00	Herätys	7.15	Aamuhartaus
11-12	<b>Yhteisluento</b> (rak. 3) "Kaiken varalta"	07:30	Aamiainen	7.30	Aamiainen
12.00-13.30	<b>Kurssien avaus</b> (rak 3) Kurssinjohtaja Satu Suoknuuti	08:15-11:00	<b>Ryhmien jako / rastikoulutusta***</b> * Suunnistuskoulutus * Ensiapu maastossa	8.15-	<b>Leirin purku; kaluston- ja henkilökohtainen huolto</b>
13.30	Siirtyminen Rakuunamäelle		Ruoan valmistus maastossa	9.30	<b>Luento: Suurpetojen kohtaaminen</b>
14.00-14.35	Avajaiset Rakuunamäellä, paluu Leirimäelle	11-12	* Trangia-koulutus * maastotaidot	11.00	Päätäjäiset Leirimäellä
14.40-16.30	<b>JOKAMIESTAITDOT</b> (rak 3) * Jokamiehen oikeudet * Retkeilijän pukeutuminen, varusteet * Kipinäamikon tehtävät		Päivällinen	11.20-12.20	<b>Palautekeskustelu</b>
16.30	Päivällinen	17:00-20:00	<b>*** monimuotoinen rastikoulutus jatkuu***</b>	12.20-13.30	Lounas
17.30-20.00	<b>MAJOITTUMINEN MAASTOON</b> * Teltan pystytys * Kirveen-/puukonkäyttö * Maastossa huomioitavaa	20-21	<b>Illanvietto</b>	12.30-14.30	Varusteiden huolto ja luovutus
	<b>Iltapala ja sauna</b>		Sauna	15.00	Harjoitus päättyy
		Iltapala	Nuotiomakkarat + juoma		



	PERJANTAI 15.4.		LAUANTAI 16.4.		SUNNUNTAI 17.4.
10 mennessä	ilmoittautuminen (Kuntotalo) ja varustaminen	7.15 7.30 <b>8.15- 11.00</b>	Aamujumppa Aamiainen <b>Tietotekninen tietoturva</b> (Asiantuntija)	7.15 7.30 <b>8.15- 11.00</b>	Aamuhartaus (vapaaehtoinen) Aamiainen <b>Sosiaalinen tietoturva</b> (Kurssinjohtaja)
11-12	Yhteisluento: "Kaiken varalta" Naisten Valmiusliiton esittely (rakennus 3)	11.15- 12.00	Lounas	11:00	Päättyjäiset Leirimäellä
<b>12.00- 13.30</b>	<b>Kurssin avaus</b> (rak 3) (Kurssinjohtaja)	<b>12.00- 16.00</b>	<b>Tietotekninen tietoturva</b> (Asiantuntija)	<b>11.20- 12.20</b>	<b>Palautekeskustelu</b> (Kurssinjohtaja)
13.30	Siirtyminen Rakuunamäelle			12.20- 13.30	Lounas tai eväspussi
14.00- 14.35	Avajaiset Adolf Ehroothin aukiolla ja paluu Leirimäelle	16.15- 17.00	Päivällinen	12.30- 14.30	Huoneiden ja varusteiden luovutus
<b>14.40- 16.00</b>	<b>Tietoturvaan liittyvät rikokset</b> (Poliisin edustaja)	<b>17.00- 20.00</b>	<b>Oman tietokoneen tietoturva</b> (Asiantuntija)	15.00	Harjoitus päättyy
16.15- 17.30	Päivällinen ja majoittuminen	20-21	Illanvietto ja iltapala		
<b>17.30- 20.00</b>	<b>Yleinen tietoturvaluus</b> (Asiantuntija/Kurssinjohtaja)	21-24	Sauna (kuntotalo)		
20.00- 24.00	Iltaapala Sauna (kuntotalo)				

	PERJANTAI 15.4.		LAUANTAI 16.4.		SUNNUNTAI 17.4.
10:00 mennessä	Koulutettavien ilmoittautuminen	07:15 07:30	Aamujumppa Aamiainen	07:15 07:30	Aamuhartaus Aamiainen
11:00- 12:00	Yhteisluento (rak 3) "Kaiken varalta"	08:15- 11:00	Poliisi: Rikosten ennaltaehkäisy * Henk.koht.turvallisuus- välineet * Uhkatilanteet kadulla ja niiden välttäminen	08:15- 11:00	<b>Päihteet ja päihteiden käyttäjän kohtaaminen</b>
12:00- 13:30	Kurssin avaus kurssinjohtaja Päivi Latvala	11-12	Lounas	11:00	Päättyjäiset Leirimäellä
13:30- 14:00	Siirtyminen Rakuunamäelle			11:20- 12:20	Palautekeskustelu
14:00- 14:35	Avajaiset Adolf Ehroothin aukiolla ja paluu Leirimäelle	12:00- 16:00	<b>Poliisi:</b> Itsepuolustuskoulutus * otteista irrottaminen * ennakointi	12:20- 13:30	Lounas ja eväspussit
14:40- 16:00	<b>Poliisi: Katuturvallisuuden perusteet</b> * Lainsäädäntö * Jokamiehen kiinniotto-oikeus * Mitä saa tehdä puolustaessa henkeään * Hätävärjelyn liioittelu * Rikosilmoitus	16-17	Päivällinen	12:30- 14:30	Huoneiden ja varusteiden luovutus
16-17:30	Päivällinen ja majoittuminen	17:00- 20:00	Rastikoulutus: opittujen aiheiden kertaaminen ja käytännön harjoittelua	15:00	Harjoitus päättyy
17:30- 20:00	Nuorten Palvelu "Turvallisuus kadulla" Ensiapu	20-21	Illanvietto ja iltapala		
20:00- 22:00	Iltaapala Sauna (Kuntotalo)		Sauna (Kuntotalo)		

		<b>Ikääntymisen haasteet turvallisuudelle</b> <b>Tuula Hirvonen</b> Puh. 040 522 8856		 <b>NAISTEN VALMIUSLIITTO</b>	
	PERJANTAI 15.4.		LAUANTAI 16.4.		SUNNUNTAI 17.4.
10 mennessä	Koulutettavien ilmoittautuminen (kuntotalo) ja varustaminen (varusvarasto), eväspussit	7.15 7.30	(Aamujumppa) Aamiainen	7.15 7.30	(Aamuhartaus) Aamiainen
11-12	Kaiken varalta - Yhteisluento (rak. 3)	8.15- 11.00	<b>Terveys ja toimintakyky</b> -lääkehoidon turvallisuus -turvallinen liikkuminen	8.15- 11.00	<b>Ikääntymisen haasteet</b> - päivittäistavarakaupan palvelut - turvallisuutta uhkaavien tekijöiden minimointi/poistaminen - turvallinen asiointi arjessa
12.00- 13.30	<b>Kurssin avaus</b> (rak. 3)	11.15- 12.15	Lounas		
13.30	Siirtyminen Rakuunamäelle	12.15- 16.15	<b>Kodin turvallisuus</b> -kothoidon tukipalvelut ja apuvälineet -asumismuodot -toiminta hätätilanteessa	11:00	Päättyjäiset Leirimäellä
14.00- 14.35	Avajaiset Adolf Ehmroothin aukiolla ja paluu Leirimäelle	16.15- 17.15	Päivällinen	11.20- 12.20	<b>Palautekeskustelu</b>
14.40- 16.00	<b>Henkilökohtainen turvallisuus</b> -liikennekäyttäytyminen <i>politi</i> -henkilökohtaiset turvallisuusvälineet -uhkaavasti käyttäytyvän henkilön kohtaaminen -reittien valinta ja ympäristön tarkkailu kadulla liikuttaessa	17.15- 20.00	<b>Toimintakyvyn säilyttäminen</b> -aktiivisuus ja osallistuminen	12.20- 13.30	Lounas
16.00- 17.30	Päivällinen ja majoittuminen (rak. 1 ja 2)	20-21	Iltanvietto ja iltapala (rak. 3)  Sauna (Kuntotalo)	12.30- 14.30	Huoneiden ja varusteiden luovutus
17.30- 20.00	<b>Kodin turvallisuus</b> -uhkat kodin turvallisuudelle -kodin turvallisuusvälineet -ennakoiminen			15.00	Harjoitus päättyy
20.00-	Iltapala				
22.00	Sauna (Kuntotalo)				